

Zapamiętaj



Przy wykonywaniu ruchów współpracują ze sobą kości, stawy, mięśnie i ścięgna. Te wszystkie elementy tworzą **układ ruchu**.

Bierny to kości i stawy.

Czynny to mięśnie i ścięgna.

Mięśnie poruszające stawami dzielą się zwykle na dwie przeciwstawne (antagonistyczne) drużyny.

Przykładami są:

- zginacze i prostowniki,
- odwodziciele i przywodziciele.

